



by Jean-Luc MOLLE

école culinaire

128 Av. du 11 Novembre  
(Sortie rocade N°6)  
33290 Blanquefort

Tel : 05 56 35 09 24  
06 84 16 16 19



## **PROGRAMME DE FORMATION ET DEVIS**

**Pour Titre à Finalité Professionnelle Commis de Cuisine en stage**

**+ FORMATION SUR SITE EN SITUATION REELLE**

### **Objectif de la Formation :**

- Développer ses capacités culinaires et créatives
- Améliorer ses méthodes de travail et son organisation
- Maîtriser les techniques de cuissons adaptées  
(savoir varier les garnitures –savoir dresser – savoir décorer)
- Renforcer ses gestes techniques
- Acquérir et maîtriser les fondamentaux de la cuisine à travers une approche pédagogique adaptée.
- Se familiariser avec toutes les techniques nécessaires à la réalisation des classiques de la cuisine française.
- Appréhender les règles d'hygiène

### **Contenu :**

- Réaliser les préparations préliminaires pour toutes les familles de produits (légumes, poissons, viandes etc...)
- Travailler le poisson (habiller, parer, tailler, cuire)
- Etudier les modes de cuisson (braiser, pocher, poêler etc...) à travers la réalisation pratique de recettes.
- Connaître les grandes sauces de base chaudes et froides ainsi que leurs principaux dérivés (Fumés et fonds)
- Savoir mettre un plat en valeur grâce à différentes techniques de dressage et la réalisation de décors simples.
- Connaître les produits, les équipements techniques et les matériels associés

**Prè requis :** Savoir lire et écrire le français  
Savoir faire les 4 opérations simples de mathématique

**Public concerné :** Tout public – Accessible aux personnes en situation de handicap

**Objectif :** Titre à Finalité Professionnelle de niveau 3 Commis de Cuisine

---

**Dates** : A définir ensemble – entrée permanente suivant disponibilité

**Durée de Formation** : 400 heures (soit 182 heures en Centre et 218 heures en Entreprise)

**Coût TOTAL** : 4 960 € sans TVA

**Organisation** : Lieu de Formation sur site dans les cuisines de l'École Culinaire.  
128 Avenue du 11 Novembre  
33290 BLANQUEFORT

**Encadrement Pédagogique et Intervenants** :

Jean-Luc MOLLE  
Stéphane BEGU

**Evaluation préalable** : Positionnement (questionnaire d'entrée)

**Méthodes Pédagogiques** :

- Un support de formation sera remis à chaque participant.
- Méthodes et Démonstrations du Formateur seront réalisées
- Pédagogie active basée sur un apport théorique et une mise en application

pratique

**Sanction d'Etudes** :

- Examen final pratique et écrit en présence d'un jury
- Evaluation des acquis, bilan et certificat de Formation

**Personne à contacter** :

Jean-Luc MOLLE  
Les CRIQUETS  
130 Avenue du XI Novembre  
33290 BLANQUEFORT  
Tél : 06.84.16.16.19  
Ou le 05.56.35.09.24